DAILY
اراده
د افغان نشراتي مرکز ملي خپلواکه ورځپانه

سال سوم شماره یکصدوچهل ونهم
شماره مسلسل ۲۲۹
دوشنبه ۲۳ سرطان ۱۳۸۲ هـ.ش
۱۴ جمادالاول ۱۴۲۴ هـ ق
14 July 2003

AMRC
AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER
سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ ش

PACKU

زد و خورد ها در نوار مرزی ادامه دارد

جنرال عبدالظاهر قوماندان نیروهای دولتی مستقر در ننگرهار خبر داد که ملیشه های پاکستانی شب یکشنبه نیز دست به تیر اندازی و تحرکات جدید جنگی بر علیه هدف های در داخل خاک افغانستان زده اند.

طی هفته های اخیر این چندمین بار است که منابع نظامی افغان از آتش باری مرزبانان پاکستانی بر مواضع شان سخن گفته اند در خبر آمده است تیر اندازی افراد پاکستانی شب یکشنبه در منطقه مرزی یعقوبی متمرکز بوده است.

طبق یک خبر دیگر این زدو و خورد ها تلفاتی جانی نیز در قبال داشته است.

گزارش های واصله از ولایت کنر حاکی است که ملیشه های پاکستانی طی روز های اخیر بداخل خاک افغانستان در منطقه مومند ننگرهار پیشروی کرده و در نتیجه دو تن از مدافعان افغان کشته چند تن دیگر زخمی شدند، جنرال مومند قوماندان امنیه کنر گفته است که مرزبانان پاکستان حملات را بالای منطقه شونگری و انارگی ولایت کنر نیز انجام دادند که با مقاومت سخت ساکنان این محل مواجه شده است اما به اثر عدم دسترسی به سلاح های پیشرفته افراد پاکستانی پنج کیلومتر در خاک افغانستان پیشروی کردند.

وی گفته است در حال حاضر نیروهای افغانی در حالت مدافعه قرار دارد.

د نهه تنو مړي موندل شوي

دبامیانو دګندک په کلی دسلوا وویل: تراوسه له داندیښني وړ وګانه اووې کې دسیلاب دراوتلو له ورکو شوو کسانو څخه د ۹ کبله لږ تر لږه ۲۴ تنه تنو مړی موندل شوی.

ژوندی ورک شوی دی. په ښاغلی دسلوا دبامیانو کابل کې دملګرو ملتونو د دګندک په سیمه کې اداري ویاند مانویل دخلکو وضعیت

اخطر براهیمی: رویارویی ممکن از اثر سوء تفاهم باشد

اخضر براهیمی فرستاده خاص سرمنشی ملل متحد در کابل گفته است که رویاروی بین واحد های سرحدی پاکستان و افغانستان ممکن است یک سوء تفاهم باشد. وی گفته است در مناطق مرزی عملیات مشترک نیروهای امریکایی و پاکستانی جهت سرکوب افراد باقی مانده طالبان و افراد القاعده در جریان است.

بازسازی عزیز!

اگر از مصروفیتهای پیدا وپنهانت فارغ شدی سری به ما هم بزن

فریاد زن توبرکلوز کاهش نیافته است

انستیتوت توبرکلوز وزارت صحت عامه تأیید کرده است که سالانه حدود (۲۰) هزار تن به اثر ابتلا به این مریضی ساری و کشنده جان خود را از دست میدهند و در حدود (۷۰) هزار تن دیگر در طی یک سال به این بیماری مبتلا می شوند، به اساس اظهارات رئیس انستیتوت توبرکلوز وزارت صحت عامه ۶۰ الی ۷۰ در صد کسانیکه به مرض توبرکلوز دچار می شود زنان اند.

بر نامه تداوی توبر کلوز در سال های جنگ در افغانستان متوقف شد اما از دو سال به اینسو این برنامه بار دیگر رویدست گرفته شده است با آنکه تا اکنون پنج مرکز تداوی توبرکلوز در کابل و ۳۰ مرکز در ولایات افغانستان ایجاد شده است با آن هم تعداد قربانیان ناشی از توبرکلوز و مبتلایان کاهش نیافته است.

اسماعیل خان به اخذ رشوه متهم شد

گروه از مخالفین تورن اسماعیل خان والی هرات دست به اقدامات علیه او زده اند، به اساس یک خبر از هرات رهبری گروه مخالف را مولوی خدای داد رئیس شورای علمای ولایت هرات بدوش دارد.

وی والی اسماعیل را به اخذ رشوت متهم کرده است.

این در حالیست که دو هفته قبل بصیر یکی از افسران جهادی غوند (۸۵) دیسانت هجومی در نزدیکی ساختمان دفتر والی ولایت به وسیله فیر اسلحه به قتل رسیده بود.

سرمقاله

با این اپیدمی چه باید کرد؟

در شرایط کنونی که دولت انتقالی اسلامی افغانستان در صدد بهبود وضع اداری بر آمده و میخواهد اقداماتی را سر دست بگیرد.

تا جاییکه همه آگاهی دارند، یکی از امراض ساری و مدهشی که گریبان اداره، ما را دو دسته محکم چسپیده و در حال پاره کردن است، رشوت اخاذی و سوء استفاده است. شاید بعضی از مقامات این موضوع را نپذیرند و اداره شانرا چنان جنتی انگارند که گویا چیزی اتفاق نمی افتد، ولی مردم که همه روزه با این اداراتِ سرو کار دارند، خوب میدانند که سخن از چه قرار است! ازین گذشته اگر مقامات چشم نازک نفر مایند و به باز خواست های گوناگون نپردازند. میتوان شواهد و مدارک مشخص چشمگیری را برای مقامات پیشکش کرد، ولی این یقین و اطمینان وجود دارد که مقامات خود شان نیز به این امر اذعان دارند و مسایل فراوانی در چشمداشت آنان وجود دارد.

حقیقتی که گویا از آن نمیتوان چشم پوشید، اینست که معاشات مامورین و منسوبین ادارات در حد اقل قرار دارد، و چنین به نظر میرسد که به نحوی با این مسأله مسامحه و مدارا صورت میگیرد زیرا دولت در شرایط فعلی نه توان آنرا دارد که از رشوت و اخاذی جلوگیری کند، و نه مجال آنرا که بتواند در ازدیاد معاشات مامورین دولت اقدام نماید، اکثر مامورین به همین بهانه و بنابر ملحوظ به تعویق افتادن معاشات، دلیرانه به این مأمول منهمک اند.

بنابرین آنچه قابل تشویش و تذکر است اینست که جامعه و دولت ما روز تا روز باید به سوی بهبود و بهشد نهاد ها و بنیاد های خویش گامهای به پیش بگذارد. ص۴

ز ترور در هرات ادامه دارد

بشیر خیر اندیش جوان حدود ۳۱ ساله در هرات به ضرب گلوله افراد ناشناس کشته شده است. منابع دولتی در هرات می گوید ترور بشیر خیراندیش یک عمل سیاسی نیست و او در واقع خود کشی کرده است. بشیرخیراندیش که سالها با عنوان مهاجر افغان در ایالات متحده امریکا زندگی می کرد درین اواخر به ولایت هرات برگشته و گفته می شود که وی به روش های هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی دسترسی داشته و سخنان غیر عادی به زبان می آوردند. خانواده خیر اندیش از هر گونه ابراز نظر درین باره خود داری کردند.

د لوړو زده کړو له وزارت سره مرستې

دنړیوال بانک استازو په کابل کې دلوړو اومسلکی زده کړو مؤسسو ته څه دپسه یو میلیون دالر ورکړې دي. دافغنستان دلوړو او مسلکی زده کړو وزارت دنشراتو مسئول ضیاء رفعت وویل: دغه پیسې به دکابل پوهنتون دیو شمیر پوهنځیو په ودانیو. دپوهنځیو په انترنیتی اړیکو او په روزنیزو وسایلو ونګول شي. دارنګه نړیوال بانک په ټول افغانستان کې دلوړو او مسلکی زده کړو دموسسو سره دیو میلیون ډالرو نوره مرسته هم کړې چې دښاغلی رفعت په وینا یادې شوی پیسې به په څو راتلونکو ورځو کې دولایتونو دلوړو زده کړو مؤسسو ته ورکړل شي.

په بدخشان کې ۱۶ روغتیایی مرکزونه جوړیږي

دافغانستان دروغتیا وزارت دروغتیا لپاره دعلومو دموسسې یا MSH په مرسته په بدخشان کې د ۱۶ کلنیکونو جوړولو کار ترڅیړنې لاندې نیولی دی د افغانستان دروغتیا وزارت داحصایی مدیر سید داود ویلی چې ددغو کلنیکونو اودروغتیایی مرکزونو دځیرنو کار بدخشان په ۱۴ سرحدی ولسوالیو کې ترسره شوی دی. ښاغلی سیدداود ویلی چې ددغه روغتیایی مرکزونو کار په ۲۰۰۳ میلادی کال کې ترپایه بشپړشي.

رستم شاه مهمند: روان لاښجه به ددوارو هیوادونو په اړیکو تاثیرونکړي

په کابل کې دپاکستان سفیر رستم شاه مهمند ویلی چې پاکستان د افغانستان له غوښتنې سره سم دومندو قبایلی سیمو ته خپل پوځیان لیږلی دی. ښاغلی مهمند ویلی دعملیاتو هدف دالقاعدې او طالبانو دشکمنو غړو اوددوی دهلو ځلو مخه نیول دی.

نوموړی زیاته کړې چې روان لاښجه به ددوارو هیوادونو په اړیکو تاثیر ونکړي. او نه به طالبان یا القاعده دې ته پریږدی چې لدې لاښجې نه ناوړه ګټه واخلي.

بله خوا د افغانستان دپاکستانی ځواکونو عملیات لا دوام لري خودمهمندو قبایلو دروغې جوړې هلې ځلې پیل کړي دسیمې خلکو دپاکستان دصوبه سرحد یو پخوانی وزیر افتخار مهمند دلاښجې دحل لپاره دجرګې مشر ټاکلی دی.

مولادا دسهیم

پیشنهاداتی به کمیسیون قانون اساسی اگر مورد عنایت قرار گیرد

ما ملت افغان درمتن تحولات تاریخی کشور عملاً قربانی فریب وحقه بازیهای عمال زور وزر ومیر غضبان چپه ولگر جامعه گردیده ونهایت مظلومانه، ساده لوحانه وخوشباورانه بهای گزافی را در مقاطع مختلف زمانی به قیمت شرف، آبرو، عزت آزادی و ارزشهای بی بدیل اسلامی خود درپای آرمان نانجیبانه وضد انسانی قلدر تبارهای ناآشنا وبدور از مسلک، تحصیل، دانش، سیاست وا سلام پرداخته اندگفتند دین مقدس اسلام دین ترقی، تحمل پذیری وحدت، صله رحمی و تساند است ولی خود شان عملاً نا جوانمردانه ونا باورانه به ضد پیشرفت، تحمل پذیری وحدت، صله رحمی وتساند عمل نمودند. گفتند اسلام با انحصار، تعصب و امتیاز بیگانه است ولی خود عملاً انحصار، تعصب و امتیاز را به نفع سعادت وخوشبختی خود اعضای فامیل وهمفکران دامن زدند به عباره دیگر حرف رابرای ملت وامتیاز رابخود به ارمغان آوردند.

اکنون که مابه شهامت، استمداد وجوانمردی نیروهای ائتلافی از منجلاب جنگ قدرت سربلند نموده وبه استعانت انسانی ایشان عملاً درمسیر بازسازی و نوسازی میهن عزیز خویش رو آورده ایم موقعیت حساس ملی تاریخی این ملت در گزینش و انتخاب برای تعیین سرنوشت در آیینه تمام نمای وثیقه ملی آینده با درنظرداشت تجارب تلخ گذشته ها میر ساند که دیموکراتیک ترین قانون اساسی به حجم هزاران شهنامه فردوسی همراه با هزاران کرزی دیموکرات منحیث زعیم خرد مند سیاسی کوچکترین ارزش وجود فزیکی برای ملت نخواهد داشت مشروط بر اینکه عملاً به منصه قرار عملی در راستای صلاحیت های اجرایوی درمتن ساختار سیستم تضمینی ملی و بین المللی قرار نداشته باشد با آن هم به پیروی از دستور حکیمانه استاد سخن حافظ شیرین کلام که در افشانی نموده است:

"حافظ وظیفه تو دعا گفتن است وبس دربند این مباش که شنید یانشنید"

موارد آتی را در باروری هر چه بیشتر متون قانون اساسی آینده کشور پیشنهاد مینمایم بدنخواهد بود اگر مورد پذیرش عنایت خاص مسوولین قانون گذار در جاسازی درحاشیه از صفحات زرین آن قرار گیرد.

۱_ اعلان عفو عمومی برای تمامی نیروهای مذهبی، سیاسی کشور صرف نظر از نوعیت جرم به تائید لویه جرگه آینده

۲_ توسعه فراگیرنیروهای ائتلافی به سطح تمامی کشور. ترکیب قوت های مسلح نو پای ملی اعم از اردوی ملی وپولیس ملی با نیروهای حافظ صلح بخاطر تامین امنیت ومبارزه علیه تروریزم داخلی وخارجی در کشور.

۳_ اعلام رسمی وبلاقید وشرط انحلال وغیر مجاز بودن ساختار سیستم تشکیلات نظامی مجموع قوت های تنظیمی درسراسر کشور بوسیله لویه جرگه آینده.

۴_ هیچ فرد بدون تحصیلات عالی اکادمیک دررشته معین علوم متداوله عصر جدید نتواند به حیث وکیل و نماینده ملت خود را در انتخابات آینده کاندید نماید.

۵_ هیچ یک از شخصیت های غیر سیاسی بدون تحصیلات عالی اکادمیک سیاسی نتواند به حیث رئیس جمهور تعیین شود

۶_ سرود ملی کشور باید ترکیبی از اشعار دولسان ملی پشتو ودری ترتیب شود

۷_ شاه امان ا لله خان غازی به تائید لویه جرگه آینده باید به حیث یگانه قاید اعظم ملی کشور مورد تائید قرار گیرد.

۸_ افغانستان به اسم جمهوری دموکراتیک افغانستان یاد شود

۹_ از پروسه خصوصی منابع سرشارعایداتی تولیدی واقتصادی جداً جلو گیری به عمل آید.

۱۰_ نصب تمثال فرخنده شاه امان الله خان غازی به دوایر رسمی دولتی به رسمیت شناخته شده مورد قرار عملی قرار گیرد.

۱۱_ (۲۸) اسد به مثابه یگانه روز استقلال کشور برسمیت شناخته شود.

۱۲_ بانکنوتهای داخل دوران به زیور سیمای درخشان شا امان الله خان غازی مزین گردد.

۱۳_ دانشگاه کابل به نام نامی سردار آزادی شاه امان الله خان غازی نام گذاری شود.

۱۴_ دیموکراسی سیاسی نوع رژیم ترکیه میتواند باالنسبه درتامین عدالت در راستای تامین آزادی های کامل مدنی ممدی برای ملت ماواقع شود.

۱۵_ پوهاند شهرانی به حیث رئیس قوه قضایه آینده کشور در نظر گرفته شود.

بهبود روابط بین افراد وگروهها

داکتر صدیق الله وردک مسئول تعلیمات صلح، مرکز مطالعات صلح، پوهنتون مکماستر کانادا

افغانستان امروزی دچاراختلافات بیشماریست که باید به شکل مسالمت آمیز حل شوند و تصامیم مهمی را در پیش دارد که باید منصفانه اتخاذ گردند. معضله دراین است که اذهان تعداد زیادی از روشنفکران و اعضای گروههای سیاسی برای حل مسالمت آمیز و تصمیم گیریهای منصفانه آماده نیستند. گروههای افغانی و برخی از روشنفکران در مورد همدیگر قضاوتهای یک جانبه داشته به خاطر ادعاها و اتهامات مبالغوی از همدیگر نفرت خموشانه یا بعضاً علنی، دارند: حالات و مجبوریتهای همدیگر را درک نمیکنند؛ به حقوق همدیگر احترام ندارند و حتی صلهء رحم بر همدیگر را از دست داده اند. برعلاوه، روابط بین گروهها و افراد در اثر مشقتهای روانی ناشی از دو دهه جنگ متضرر گردیده اند.

افغانها از جنگهای بین الگروهی خسته شده و جداً علاقمند یافتن راههایی اند که جلو دشمنیها را گرفته، اختلافات را به شکل مسالمت آمیز حل کرده و تصامیم مهم ملی ایرا که در پیش دارند به شکل منصفانه اتخاذ کرده بتوانند. هدف ازین فصل آماده ساختن اذهان مردم برای حل اختلافات و دعواها از راههای مسالمت آمیز و بدون خشونت است. این فصل حاوی شرح عوامل و موانع ذهنی، هیجانی و سلوکی ایست که حل مسالمت آمیز اختلافات و دعوا ها بین افراد و گروهها را مشکل ساخته اند. جهت روشن شدن مفاهیم مغلق از مثالها و تمرینات کار گرفته شده است.

نمونه های مشکلات روانی-اجتماعی در جامعه افغانی:

شاملین ورکشاپهای صلح از آگست سال ۲۰۰۲ تا اکتوبر ۲۰۰۲ و کسانیکه در مشوره های مربوط به وحدت ملی در دسامبر ۲۰۰۲ و جنوری ۲۰۰۳ در شهرهای کابل، مزارشریف و جلال آباد اشتراک کرده بودند مشکلات روانی- اجتماعی جامعه افغانی را قرار ذیل خلاصه نمودند:

"اکثر مردم مخصوصاً آنانیکه مستقیماً از جنگها صدمه دیده اند از نا امیدی، قهر، افسرده گی و ترس دوامدار رنج میبرند."

"مردم بسیار تخریش پذیر و بدبین شده اند؛ نیتهای اخلاصمندانهء دیگرانرا تعبیر منفی میکنند."

"اعتماد از بین رفته است؛ مردم به گروهها بی اعتماد اند؛ گروهها به همدیگر اعتماد ندارند؛ عوام به روشنفکران و موسسات بی اعتماد هستند و ...."

"بسیاری مردم صله رحم و دلسوزی ایراکه سابق داشتند از دست داده اند؛ بر همدیگر رواداری ندارند و از همدیگر فاصله گرفته اند"

"حتی فامیلهاییکه عاید مناسب دارند خوش نیستند؛ بعضیها در غضب دایمی هستند؛ دیگران تشویش دایمی دارند و برخی هم تخریش پذیر، خاموش یا گوشه گیر اند؛ همچو فضا ها در خانواده ها طبعاً برای رشد سالم اطفال مناسب نیستند."

"مسائل کوچک سبب دشمنیهای بزرگ شده روابط را برهم میزنند"

"تا که مسایل حل ناشده حل نشده اند اگر دشمنیها موقتاً خاموش هم شوند دوباره سر بر خواهند آورد."

"گروهها و برخی از تعلیمیافته ها از همدیگرتنفر دارند؛ این تنفر قسماً از مظالم جنگهای چندین ساله ناشی شده است و قسماً هم بر ادعاها و اتهامات مبالغوی استوار است؛ اعضای گروهها و بعضی تعلیم یافته ها در ظاهر با هم صمیمانه صحبت میکنند ولی در خفا علیه همدیگر دسیسه میسازند. گروهها از همدیگر در هراس اند و بر یک دیگر اعتماد ندارند."

"یک قوم مکمل به خاطر اعمال زشت چند فرد مربوط به آن مورد اتهام، مجازات و اعمال انتقامجویانه قرار داده شده است"

"مردم مورد تبعیض قرار داده شده از حقوق و وظایفیکه مستحق آن استند محروم ساخته میشوند."

ادامه دارد

امن او حرکت دقانونیت په شته والی کې

نابلد

یوه فرانسوی لیکوالې لیکي چې چیرې په یوه ټولنه کې قانون موجود نه وی دهغې ټولنې خلك دلیوانو په څیر وي او په خپل منځ کې به یو بل سره خوري. دنوموړی دنظر په تائید اومنلو داسې ټولنه به په نړۍ کې نه وی چې اسلامی یا مدنی قوانین پکې موجود نه وی او یا خو دټولنې دافرادو ترمنځ دهمغې ټولنې له خوادټولنیزو قرار دادونو شته والی اورامنځ ته کیدل په کې نه وی. ویلای شو چې دنړۍ په هره ټولنه او سیمه کې حتماً یو څه قوانین موجود وي خو فرانسوی لیکوالې مطلب دقانون له نه موجودیت څخه دقانون نه مراعات کول دي.

په هره ټولنه کې دنظم، دسپلین، سولې اوامنیت درا منځته کولو او دهمدغو سوله ییزې اوامنیتی فضا په دننه کې حرکت او ډاډ ګامونه هغه وخت ترسره کیدای شي چې دکارونوپه سر کې دپاکې صفایې اوغوښو اجراتو، دقانون اوټاکل شوو مقرراتو او نورمونو د عملی کولو لپاره بالفعل قوه موجود وی. که چیرې مونږ له ډیرې کښتې سطحې څخه دیوې کوچنۍ سیمې په اوسنی بڼه باندې نظر واچوو دیوې سیمې ځوانان او شته قوت دداسې چاپه وینا دنظم، دسپلین؛ یووالي، حرکت کړنې او نورو مثبتو اهدافو دسرته رسولو لپاره لاس په نامه ودریدلی شي چې ځوانان په هغه رامنځته شوی ټاکل شوی اومنل شوی شخص کې د سپیځلتوب، پاکی جدیت اوټولو ته دیو شان کتلو نښې نښانې وګوري او دسیمې ځوانان پدې وپوهیږي چې پدې امرانه حرکتونو، اکتونو او امرونو کې دهغوی دراتلونکی ژوندانه هدفونه پراته دی او که چیرې مونږ د ټولنې له نومورې کوچنۍ ټولنې سره حرکاتو اوکړنو ته متوجې وي که چیرې دمشرۍ واکمنه ډله اویا که ووایو دچارو په سر کې مسوولین هغه وخت بریالی بللی شو چې قانونیت ته درناوی او دقانون تطبیق ته دخپلو دندو په سر کې ځای ورکړي دقانونیت رامنځته کول په یوه اداره کې ټولې نااړولی او غیر قانونی حرکتونه په ټپه دروي او د اداري ټولې کارکوونکی دمشر دحرکاتو اوکړنو په لیدلو سره خپل ځانونه عیاروی.

ویلای شو چې په کومه ټولنه کې قانونیت وی او ټولنیزو قراردادونو ته درناوی موجود وی اوعملی شي په هغه ټولنه کې به دټولنې افراد خپل په خپله د انسانی ژوند درامنځته کولوپه لوړې حرکت پیل کړی اوبیا د فرانسوی لیکوالی په خبره دانسانانو ترمنځ د وحشی توب حرکات نه رامنځته کیږي. هر ټولنه دخپل نظم او دنظم په چوکاټ کې دخپلې هرارخیزې سوکالۍ لپاره خپل ځانته قوانین جوړوي اودخپلو قوانینو په اساس خپلو ځانونه دمرګ رسی ته هم برابروی اودهمدغې رسی تر هغو وژنو وسایلو اولارو څخه بهتره ګټې کومې چې دخپل سریو په نتیجه کې رامنځته کیږي ویلای شو چې دیوې ټولنې دهر ارخیزې سوکالۍ امنیت او ترقی لپاره دټاکل شوو قوانینو تطبیق او دتطبیق لپاره مسلکی توب، سپیځلتوب اوجدیت ضروری اوحتمی بللای شو.

صحت برای همه

متصدی صفحه: حقپال

تغذی سالم بالای صحت انسان نقش مهم را در رشد بدن وصحت مند بودن آن بازی می کند.

خوردن غذای قوی رول اساسی را درقسمت صحت انسان دارد پس چگونه میتوان رژیم غذایی روزمره خود راعیار سازیم.

۱_ در رژیم غذائی روزانه باید از مواد غذائی گیاهی به جای مواد غذایی حیوانی استفاده شود.

۲_ چون تأمین کننده انرژی بدن از سه منبع هیدرت کاربن، چربی و پروتین است لذا باید سعی شود روزانه ۵۰ در صد مواد غذایی په هیدرت کاربن ۲۵ درصد پروتین و ۲۵ درصد دیگر به چربی ها اختصاص یابد.

۳ تا آنجاییکه ممکن است از مصرف گوشت سرخی بپرهیزید زیرا درتولید مواد مصرفی مانند رادیکال های آزاد نقش به سزایی دارد

نقش تغذیه سالم بالای صحت انسان

توجه داشته باشید که بیشتر گوشت ها چربی دارند وهر چربی که منشأی حیوانی داشته باشد محتوای کلسترول است. افزایش میزان کلسترول در خون سبب رسوب د ر رگ ها وبه خطر انداختن سلامتی می شود.

۴_ باید بخاطر سپردکه خانمها بعد از دوران پیری ومرد ها هیچگاه نباید مواد حاوی ویتامین (سی) را همراه با غذا مصرف کنند بهترین زمان مصرف ویتامین (سی) قبل از غذا است تحقیقات نشان داده است که ویتامین (سی) به خاطر داشتن خاصیت احیا آهن موجود در مواد غذائی گیاهی را تغییر داده وغیرقابل جذب می کند.

۵_ بهترین شیوه مبارزه علیه سرطان مصرف ویتامین های A، C وE میباشد

۶_ درطول روز حد اقل یک گیلاس آب راحتماً بنوشید وهیچ گاه برای رفع تشنگی از نوشابه های شیرین استفاده نکنید.

۷_ چای بخاطر وجود ماده ای بنام فنول نوشیدنی مفید است پلی فنول ها با فعل و انفعالاتی که دربدن تشکیل میدهند مانع از جذب روده وارد جریان خون می شوند.

۸_ مصرف سبزیجات تازه بویژه پیاز وسیر را هرگز فراموش نکنید. مواد محلول درآب پیاز وجود دارد و به راحتی از طریق سیستم جذبی روده وارد جریان خون میشود..

۹_ از غذا های استفاده کنید که نیاز بدن تان را تأمین می کند نه از غذاهای که به آنها علاقمند می شوید.

۱۰_ تغذیه سالم زمانی مفید است که همراه با سلامت روانی باشد امروز ثابت شده که خندیدن، بخشیدن و فراموش کردن سه دلیل مهم برای سلامت روح و روان انسان است تغذیه سالم هیچ وقت به یک بدن مضطرب کمک نخواهد کرد.

د زړه د ناروغۍ د مخنیوی لپاره نوی دارو

ځیړونکی وایی که چیرې هغه کسان چې عمر یې له ۵۵ کلونو څخه ډیر وی دغه دارو وکاروي. اتیا په سلو کې ددوی دزړه دحملې اغیزې کمیږي.

دغه درمل چې له اسپرینو. دوینې دفشار او کمیدونکو درملو او دوینی دکلسترول دکمیدونکو درملو له ترکیب څخه جوړ شوی مخکې له دې چې ناروغ ته ورکړل شي بایدمعالج ډاکټر ته ورشي.

داسې اټکل کیږي چې له هرو دریو تنو څخه یو تن که چیرې شل کاله دغه درمل وکاروی دزړه له حملې څخه به په امان وي. دا درمل کیدای شي هغو ناروغانو ته ورکړل شي چې له مخکې نه دوینې دفشار او زړه په ناروغیو اخته وي.

بریتانیایی ځیړونکي په دې نظر د ی چې دغه درمل په لویدیځ کې ډیر اغیزمن درمل بللی شوی خو دوی وایی مخکې له دې چې دا ډول درمل دناروغانو په واک کې ورکړ شي باید نورې ځیړنې هم پرې ترسره شي. نومورې درمل دجوړوونکو په اند دغه درمل سره له دې چې دوینی دفشار او کلسترول په کمولو کې اغیزمن دی. په وینه کې دهوسیستین (Hocistin) په نامه کیمیاوی ماده هم کموی چې ډیر والی یې دوینو سلولونو دپاره له خطر څخه ډک دی.

ډاکټر والد او ډاکټر لو په خبره چې په دې باب یې ځیړنې سرته رسولی ددي درمل دیوه قرص استعمال چې شپږ نوري مادې هم لري کولای شي ۸۸ په سلو کې دزړه حمله او ۸۰ په سلو کې مغزی سکته راټیته کړي.

همدا اوس ددغې دوا داستعمال لپاره پروګرام جوړونه تر کار لاندې ده ځینو نورو کارپوهانو هم ویلی چې دنومورو درملو په باب مطرح شوې ادعاوې کیدای شي حقیقت ولري.

دلندن دسنت توماس په روغتون کې داکتر انتونی راد له دغو درملو څخه له هرکلی برسیره ویلی. ټول هغه ترکیبی مواد چې په دغه درملو کې شته ګټور دی خو اغیزه یې لامعلومه نه ده.

مصرف و منابع کلسیم در بدن انسان

باوجودی که براساس نظر هیأتی ازدوکتوران مواد غذایی وتغذیه مقدار مطلوب مصرف کلسیم که کافی باشد هنوز مشخص نشده است. اما انجمن دوکتوران جهان برای افرادی که سن شان بالاتر از ۵۰ سال هستند روزانه ۱۲۰۰ ملی گرام کلسیم توصیه میکند کلسیم را چگونه دریافت کرد آب میوه ها دارای کلسیم هستند. و همچنان ماهی استخوان دار منبع خوب کلسیم محسوب می شود حتی نخود سبز نیز کلسیم دارد. برای بالابردن مصرف کلسیم به طوری که در طعم غذا تغییر ایجاد نکند سوپ یا شیر خشک اضافه نمایید تنها یک چهارم گیلاس شیر. خشک ۲۷۵ ملی کلسیم برای بدن فراهم میکند مردان وزنان بالای ۵۰ سال باید روزانه ۱۲۰۰ ملی گرام کلسیم مصرف نمایند.

جدول زیر مقدار کلسیم موجود در برخی از غذاهای معمولی را نشان میدهد.

_ مواد غذایی ، مقدار میزان کلسیم درماست، یک ظرف چار صد ملی گرام.

_ شیر کم چرب یک گیلاس ۳۰۰ ملی گرام کلسیم را دارد.

_ آب میوه یک گیلاس ۳۰۰ ملی گرام کلسیم رابا خود دارا می باشد.

پنیر یک خورد (صد گرام) ۲۷۰ ملی گرام کلسیم دارد.

ولوبیا یک پیمانه ۶۰ ملی گرام می باشد

د هیواد د روغتونونو چارې لا پاملرنه غواړي

په دې وروستیو کې دکابل دروغتونونو حال ښه شوی خو په هغه کچه نه دی چې وکولای شو هغه درنیوالو معیارونو سره برابر وبولو. دغه راز دهیواد په لرې پرتو سیمو کې تراوسه لاروغتیایي چارو ته دومره پاملرنه نه ده شوې ناروغان او ناروغ لرونکی له ډیرو ستونزو سره مخامخ دی زیاتره ناروغان په تیره بیا سرحدی سیمو کې له هیواد څخه بهر وړل کیږي. اوددوی درملنه په پاکستان او ایران کې ترسره کیږي. دهیواد په مرکز کابل کې هم لاپه روغتونونو کې یو شمیر ستونزې شته دټولو روغتونونو ترمیمات لاتنه دي ترسره شوی دډاکټرانو او طبی پرسونل معاشات لږ دی. د روغتونونو وسایل بشپړشوی نه دی. اودرمل چې باید په اوسنی وخت کې دهیوادوالو اقتصادی حالت ته په کتنې سره په وړیا ډول دوی ته ورکړل شي نه ورکول کیږي اولږ شمیر درمل په وړیا ډول هیوادوالوته ورکول کیږي دمور او ماشوم کلینکونه چې ډیره اړتیا ورته لیدل کیږي لاد هیواد په مرکز کې بسنه نه کوی ولایتونه ولسوالی او لرې کلي خولاپرېږده. دهیواد و عامې روغتیا چارواکی تر ډیره حده زیار باسی چې ستونزې حل شي خو دستونزو کچه دومره ډیره ده چې دنه منځه وړلو لپاره یې لا ډیرو هڅو زیارونو او خولو ته اړتیا لیدل کیږي په دې هیله چې روغتیایی حالت ښه شي.

دملګرو ملتو داتمی انرژی سازمان وایی چې په میلیونونوناروغان پې مخ پروده هیوادونو کې درادیو تراپی دستګاه وې باندې لاسبری نه لري اویاهم له ډیر کمښت سره مخامخ دی.

دغه آژانس وایی داسې وړاند وینه کیږي چې په راتلونکو دولسو کلونو کې به دسرطان ناروغې پې مخ پروده هیوادونو کې دوه برابره شي چې ددې لپاره بایدځانګړې تصمیمونه ونیول شي.

دغه آژانس زیاتونې چې په دغو هیوادونو کې خاموشه کړکیچ وجود لري اودنړیوال روغتیایی سازمان هغه ریوټ ته اشاره کوی چې په همدې اړوند خپور شویدی. دسرطان په ناروغۍ داخته کسانو شمیر به په مخ پروده هیوادونو کې تر ۲۰۱۵ میلادی کاله پورې لس میلیونه تنو ته ورسیږي دملګرو ملتو اتومی انرژی سازمان وایی چې مخ پروده هیوادونه درادیو تراپی له کلک کموالی سره مخامخ دی چې هغه کولای شي دسرطانی غدې له مینځه یوسی پنځلس افریقایی او یو شمیر آسیایی هیوادونه شته چې آن یوه دغه ډول دستګاهم نه لري.

د سرطان ناروغی مخ پروده هیوادونو ته ګوابنونه کوي

محمد برادعی د دغه سازمان مشر وایی دسرطان د ناروغی درملنه باید دنړیوالي روغتیا په مهمو کارونو کې خای ولري.

هغه ویلی چې رادیو تراپی کولای شي په سلو کې له پنځوسو نه تر شپیتو ددغې ناروغی دقربانیانو مخنیوی وکړی.

دغه آژانس داسې اټکل کوی چې ددغو هیوادونو ددې اړتیا دپوره کولو لپاره لږ تر لږه دوه نیم میلیارد ډالرو ته اړتیا شته.

له بده مرغه زمونږ هیواد هم یو له هغو هیوادونو څخه دی چې دراډیو تراپی یا دورانګو ورکولو هیڅ یوه دستګاه تراوسه نه لري او بختور ناروغان کولای شي دپاکستان هیواد ته ددرملنې لپاره ورشي. چې هلته هم دګڼه ګوڼې او اقتصادی ستونزو له کبله زمونږ هیواد وال له ډیرو ستونزو سره مخامخ وي.

هیله کیږي چې دولت او مرستندویه هیوادونه په دې اړوند پاملرنه وکړی دغه راز خصوصی پانګوال هم کولای شي په دې اړوند غټ خدمت سرته ورسوی اوداسې یوه دستګاه هیواد ته را وارده کړی چې دهیوادوالو ستونزې په دې اړوند حل شي.

طریقه جلوګیري از آسیب قلب ورګها

عوامل آسیب دیدګی قلب ورګها در بدن انسان عبارت از بالابودن قند خون، بالا بودن فشار خون، کشیدن سګرت، بالابودن چربی‌خون، خوردن غذاهای فوق العاده چرب، وزن اضافه وعدم تحرک.

طریقه جلو گیری.

_ قند وفشار خون باید به صورت نورمال حفظ وکنترول شود

_ کلسترول خون با مصرف غذاهای کم چرب حفظ وکنترول شود.

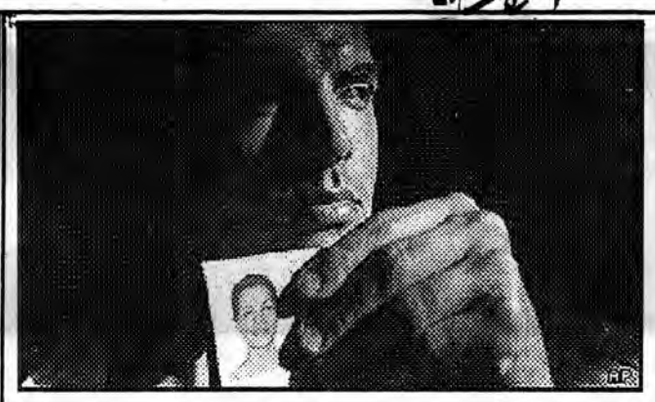
_ جهت تنظیم برنامه غذایی خود بایک متخصص تغذیه مشورت کنید

_ با پیاده روی وورزش وزن تان را کنترول وکم نماید.

_ اگر سګرت میکشید حتماً آن را ترک کنید.

_ چنانچه با علایم زیر مواجه شدید فوراً به داکتر مراجعه کنید یا بها او درتماس شوید.

جسد مادرم را برگردانید



پسر زهرا کاظمی، عکاس ایرانی تبعه کانادا، خواستار بازگرداندن پیکر مادرش به کانادا برای انجام کالبد شکافی شده است.

زهرا کاظمی به عنوان عکاس آزاد خبری به ایران آمده و روز بیست و چهارم جون گذشته همزمان با نا آرامیهای اخیر هنگامی که در حال عکاسی از زندان اوین در شمال تهران بود بازداشت شد. روز شنبه مقامات ایراني اعلام کردند که وی بر اثر سکته مغزی در شفاخانه وفات یافته است.

بنا به گزارش ها استفان هاشمی، فرزند خانم کاظمی، در یک نشست خبری در کانادا گفت: من می خواهم برای بازگردانده شدن پیکر زهرا به کانادا تلاش کنم. این تنها چیزی است که هم اکنون مهم است.

در همین حال، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ایران در پیامی به خانواده زهرا کاظمی درگذشت وی را تسلیت گفت. به گزارش ایسنا، احمد مسجد جامعی در این پیام گفته است که وزارت ارشاد بنا به وظایفش، در حال پیگیری علل درگذشت خانم کاظمی است.

روز شنبه محمد حسین خوشوقت، مسوول مطبوعات خارجی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ایران در گفت و گو با خبرگزاری جمهوری اسلامی دلیل مرگ زهرا کاظمی را سکته مغزی اعلام کرد.

این در حالی است که بستگان زهرا کاظمی می گویند که وی در دوران بازداشت مورد ضرب و شتم قرار گرفته و دو روز پس از بازداشت درحالی که در وضعیت اغما به سر می برده به شفاخانه تحویل داده شده بود.

آقای خوشوقت گفته است که مادر و بستگان زهرا کاظمی هنگام بستربودن او در شفاخانه ازوی عیادت کرده و در جزیان مراحل درمانی اش قرار داشته اند.

به گفته وی، به دلیل اینکه خانم کاظمی دارای تابعیت ایرانی بوده و با پاسپورت ایرانی به کشورش سفر کرده بوده با او همچون خبرنگار ایرانی رفتار شده اما او از مقررات مربوط به فعالیت خبری سرپیچی کرده و از مکانهایی عکسبرداری کرده بوده که با علامت "عکسبرداری ممنوع" مشخص شده بوده است.

آقای خوشوقت همچنین گفته است که خانم کاظمی که ۵۴ سال داشته پس از بازداشت و در اولین مراحل بازجویی در وزارت اطلاعات اظهار کسالت کرده بوده و به همین دلیل در تاریخ بیست و ششم جون به شفاخانه بقیة الله منتقل شده بوده است.

دوبیتی وطنی

تو گفتی بازسازی بازسازی
دویدم تا کنم گردن درازی
ولیکن آمدم چیزی ندیدم
چه بد شد خوردم ازدست تو بازی

× × ×

نه پولدارم نه خویشای وزیرم
تو مگذارم زبیکاری بمیرم
پس هر درزبس ایستاده "ماندم
من از کار اداره تیرتیرم

× × ×

به من گفتند کار ملک جوراست
به هر جا جلوه نور و سرور است
چی می پرسی ازین آشفته بازار
چو دیدم هر کسی سرگرم چور است

× × ×

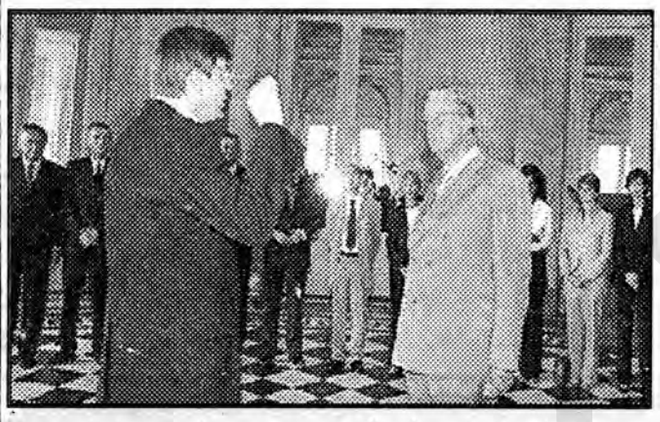
درین کشور نه انصاف ونه قانون
به هرگامی شود چشم وجگر خون
به این خود خواهی وبیراهی ما
خدایا آخر ما چون شود چون؟

با این اپیدمی ...

درین راستا، ناگزیر باید خواه، ناخواه اصلاح گردد، و دسپلین، قانونیت و باز خواست و از همه مهمتر پاکنفسی با جدیت بیشتر دنبال و پیگیری خواهد شد، حکومتها و دولتها بدون شک این مرض را از اداره ریشه کن خواهند ساخت مگر به فحوای مثل مردم "آموخته خور به از میراث خور" این خوی بد در طبیعت برخی از کارمندان خواهد نشست و دور کردن آن به کار دشوار، محال و ناممکن بدل خواهد شد.

از جهت دیگر این مرض اصل های "دسپلین" و خدمتگزاری به مردم را که از لوازم و اختصاصات یک اداره بشمار میتواند رفت، جداً خدشه پذیر میسازد و اعتماد مردم را ازین ادارات و مقامات آن در حالیکه انتخابات آینده و آزمونگاه های دشوار آینده در پیش است، سلب خواهد کرد. لذا بهتر است تا دیر نشده و کارد به استخوان نرسیده، از اپیدمی رشوت هر چه زود تر باید جلوگیری کرد. در غیر آن مسوولیتها، مکلفیتها و رسالتهایی که به عهده داریم نیز آنگونه که آنرا عنوان می کنیم، در نزد مردم مورد سوال قرار خواهد گرفت و بدون شک در پیشگاه مردم پاسخگو خواهیم بود.

بلژیک قانون تعقیب جنایات جنگی را لغو میکند



"گی ورهوفستادت"، صدراعظم بلژیک، اعلام کرده است که دولت وی قانون تعقیب خارجیان متهم به جنایات جنگی را لغو خواهد کرد.

براساس این قانون، محکمه های بلژیک صلاحیت آن را دارند که بتوانند به دوسیه های مربوط اتهام ارتکاب جنایات جنگی، بدون توجه به ملیت متهم و محل ارتکاب جرم، رسیدگی کنند.

براساس این قانون، دوسیه هایی علیه چند تن از شخصیت های خارجی از جمله جورج بوش، رییس جمهور امریکا، تونی بلیر، صدراعظم بریتانیا و آریل شارون صدراعظم اسرائیل، در محکمه های بلژیک مطرح شده است.

تشکیل دوسیه علیه آقای بوش باعث شد ایالات متحده بلژیک را تهدید کند که تا زمانی که خطر تعقیب وی از میان نرود، امریکا از تامین منابع مالی برای ساختن ساختمان جدیدی برای مقر سازمان پیمان اتلانتیک شمالی - ناتو - در بلژیک خودداری خواهد ورزید.

آقای ورهوفستادت، که برای دومین دوره صدراعظمی خود روز ۱۲ جنوری حلف وفا داری یاد کرد، گفته است که لایحه جدیدی را که حاوی لغو قانون فعلی است در خلال هفته های آینده تقدیم مجلس خواهد کرد.

براساس لایحه جدید، تنها دوسیه های مربوط به اتهام ارتکاب جنایت جنگی توسط شهروندان بلژیکی یا خارجیان مقیم بلژیک قابل طرح در محکمه های این کشور خواهد بود.

انتقاد بلیکس از گزارش تونی بلیر

هانس بلیکس، رئیس تیم مفتشان تسلیحاتی سابق سازمان ملل متحد در عراق، تلویحاً گفته است که صدر اعظم بریتانیا در مورد توانایی تسلیحاتی رژیم سابق عراق مرتکب مبالغه گویی شد.

آقای بلیکس گفته است که تونی بلیر، صدر اعظم بریتانیا، با اظهار اینکه صدام حسین، رییس جمهور سابق عراق، قادر است ظرف چهل و پنج دقیقه به تولید جنگ افزارهای کشتار جمعی مبادرت ورزد، در تعبیر گزارش های اطلاعاتی زیاده روی کرد.

اشاره وی به بیانات آقای بلیر در توجیه ضرورت جنگ علیه رژیم سابق عراق است که در هفته های قبل از آغاز حمله به آن کشور در مجلس بریتانیا ایراد شد.

آقای بلیکس در گفتگو با روزنامه ایندیپندنت، چاپ لندن، گفته است که به نظر وی آقای بلیر در این زمینه مرتکب یک اشتباه اساسی شد

همایش ستاره شناسان در استرالیا

حدود دوهزار تن از ستاره شناسان برجسته جهان برای شرکت در یک اجلاس دوهفته ای در شهر سیدنی استرالیا گرد آمده اند.

هدف از برگزاری این جلسه، گفتگو در باره کیهان شناسی است.

شرکت کنندگان در این کنفرانس پیشرفت های اخیر در زمینه شناخت سیاره ها، تلاش برای تصویر نقشه ای از کیهان و پیشنهادهای مربوط به ساختن بزرگ ترین تلسکوپ نوری جهان را بررسی خواهند کرد.

بخش اعظم مباحث کنفرانس به مساله "فضای" بین ستارگان و سیاره ها اختصاص دارد که از آن به اصطلاح ماده سیاه فضای بیرونی نام برده می شود.

همچنین، این کنفرانس اهمیت قطب جنوب به عنوان مرکزی برای مشاهدات ستاره شناسی را مورد بحث قرار خواهد داد.

برودت و هوای خشک قطب جنوب و ویژگی مقناطیسی منحصر به فرد آن شرایط مطلوبی را برای انجام تحقیقات ستاره شناسی در این قاره فراهم می آورد

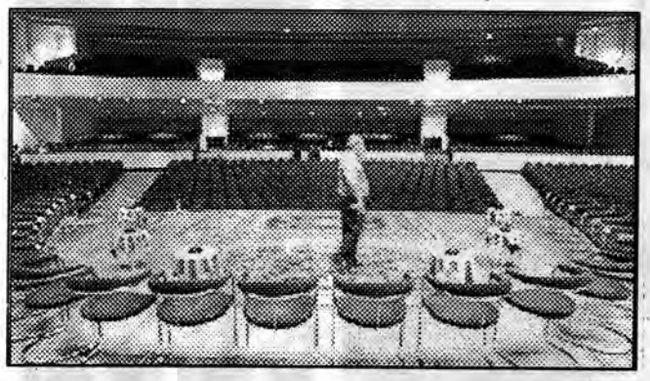
جلسه شورای حکومتی عراق برگذار شد

شورای حکومتی عراق، که اعضای آن توسط نیروهای امریکایی مستقر در آن کشور انتخاب شده اند، نخستین جلسه خود را برگزار کرده است.

در این جلسه، اعضای شورا به عنوان نخستین مصوبه خود، تصمیم گرفتند که روز نهم اپریل را به عنوان سالگرد سرنگونی رژیم صدام حسین توسط نیروهای به رهبری امریکا تعطیل ملی اعلام کنند.

شورای حکومتی عراق بیست و پنج عضو دارد و نخستین گام در راه سپردن اداره امور عراق به مردم آن کشور تلقی می شود.

اعضای شورا به نمایندگی گروه های قومی و مذهبی عراق در این نهاد عضویت دارند و از حق نصب و عزل وزیران و سیاستگزاری در امور کشور برخوردارند.



در عین حال، اظهار نظر نهایی در مورد تصمیمات شورا به پل برمر، نماینده امریکا در اداره امور عراق، تعلق دارد.

"سرگیو ویرا دی ملو"، نماینده سازمان ملل متحد در عراق، برگزاری نخستین اجلاس شورا را روزی تعیین کننده توصیف کرده و گفته است که اعضای شورا باید با اقدامات خود، هر روز بتوانند احترام و اعتماد مردم عراق را بیشتر به دست آورند.

به گفته خبرنگار بی بی سی در بغداد مبارزه سیاسی اینک بر سر تدوین یک قانون اساسی جدید برای عراق ادامه خواهد یافت.

In This Issue:

1- More Conflicts Along The Border
2- Lakhdar Brahimi: There Might Be A Misunderstanding Among Afghan And Pakistani Soldiers
3- Ismail Khan Takes Bribe
4- More Killings In Herat
5- Tuberculosis Kill People
6- Meeting Of Iraq Government Council
7- Return My Mother's Dead Body
8- Blair's Report Incorrect
9- Astronomers Get Together In Australia
10- Health Page

ERADA Daily

ارادہ در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
آدرس: پروان مینه (ایستگاه سینمای بهارستان سرک مسجد حاجی میر احمد خانه نمبر ۹۵)
تلیفون موبایل: ۰۷۰۲۲۴۷۸۷ - ۰۷۰۲۷۹۳۰۴

Daily Independent Publication, Publisher: Afghan Media Resource Center
Fuonder: Haji Sayed Daud, Chief Editor: Zuhoor Afghan
Mobil Phone: 070279304 Mobil Phone: 070224787
eradadaily@hotmail.com Engineerjamil_amiry@yahoo.com

ارادہ
زیرنظر هیات تحریر انتشار میيابد
موسس وصاحب امتیاز: حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: ظهور افغان
روزنامه آزاد وملی نشریه مرکزنشراتی افغان
اندیشه وعقاید مطرح شده ازسوی نویسنده گان به خودشان مربوط است
کمپوز و دیزاین: صدیق الله و محمد عارف
چاپ: مطبعه مرکزنشراتی افغان قیمت یک شماره ۲ افغانی